

УДК 613.86; 372

## СИСТЕМОУТВОРЮЮЧІІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Володимир Гетман, Юрій Новицький

**Ключові поняття:** здоров'я, система, інформаційний обмін.

**Ключевые понятия:** здоровье, система, информационный обмен.

**Key words:** health, system, information exchange

*На сучасному етапі розвитку українського суспільства все актуальнішим постає питання про формування здорової нації, закладання основ для виховання здорової особистості.*

*Для цього необхідно об'єднати такі системи впливу на людину, як навчально-виховний процес та оздоровчі технології.*

Останні роки фахівці в різних напрямках наукових досліджень, які займаються вивченням проблем здоров'я людини, все частіше задаються питанням – що включає в себе поняття здоров'я людини і які системоутворюючі фактори та головні чинники його формують у цій дуже складній і відкритій системі?! [1, 4, 8, 9, 10, 11]. Все більше думок отримують обґрунтування, що людина, як і її здоров'я, є часткою дуже складної, багатофункціональної системи. Фахівці починають розглядати здоров'я в невід'ємності від людської особистості, побудови її існування в системі біосфери і її вищого рівня - ноосфери. Тобто здоров'я як стан існування людини, має багатовекторну спрямованість [6, 10, 11, 13].

Проведено багато досліджень в різних галузях знань щодо чинників формування людського здоров'я. [1, 4, 8]. Але остаточної відповіді на конкретні питання стосовно шляхів вирішення цілісної проблеми побудови здоров'я не отримано. І це, не дивлячись на те, що існує більше сотні понять здоров'я, велика кількість обґрунтувань щодо методик, рекомендацій, форм та методів для його покращення [4, 10, 11]. Результати багатфакторних підходів до даної проблеми з використанням системного аналізу, на наш

погляд, не дають повної відповіді на головні питання – що є здоров'я за своїм змістом і навіщо воно дано людині, які фактори та чинники відповідають за його системність, ефективність і тривалість.

Автори в своїх теоретичних дослідженнях в напрямку «Антропоетика здоров'я», неодноразово робили спроби логічно підійти до отримання відповіді на ці важливі питання, визначити шлях, який поєднає здоров'я і довголіття [8, 9, 10]. Систематизація підходів до розгляду феномену здоров'я відкрила нову площину проблеми, де можна вести мову, що **ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ** є:

1. Відображення закону Всесвіту;
2. Відкритою багаторівневою взаємозалежною системою;
3. Поєднання зі станом біосфери та ноосфери;
4. Спроможності до саморегуляції та відновлення ресурсних і резервних можливостей;
5. Гармонійність психічних проявів, спрямованих на самовдосконалення особистості.

Самовдосконалення має багатовекторний характер і складається з наступних суто індивідуальних блоків самореалізації [8, 10]:

- формування раціональної рухової активності;
- створення позитивної психоемоційної домінанти в життєдіяльності;
- відновлення та збереження традицій та культури використання продуктів харчування, їх приготування та споживання;
- дотримання особистих біоритмів активності та відпочинку, сну та бадьорості;
- спрямованість життєдіяльності на виконання законів природи;

Узагальнюючи фактори здоров'я, що формують його як систему, уявляється можливим викласти їх взаємодію схематично (Рис.1).

До базового чинника здоров'я необхідно віднести інформаційний обмін, який практично не береться до уваги і який забезпечує зв'язок людини з оточуючим середовищем в соціальному, біосферному та космічному

розумінні масштабів взаємодії, а також зв'язок на клітинному, органному та системному рівнях організму. Адже через органи відчуття, нервову систему та аналітико-синтетичну діяльність мозку інформаційна складова забезпечує взаємовідносини на всіх рівнях функціонування людського організму. Блокування якоїсь ланки в інформаційному обміні або викривлення інформації веде до порушень в енергетичному обміні, викликає неадекватність адаптаційних процесів організму та зменшення функціонального резерву в процесі життєдіяльності. В підсумку людина реагує неадекватними діями, системними відповідями і отримує психічні, фізичні та соматичні розлади здоров'я.



Рис.1. Системоутворюючі фактори здоров'я.

На інформаційному обміні базуються три основних компоненти здоров'я - біоенергетичний обмін, адаптаційний ресурс та резерви функціональних систем.

Біоенергетичний обмін відбивається інтенсивністю окисних процесів і в підсумку детермінує термін настання стаціонарного стану в обміні речовин (смерть) [2]. На динамічні ознаки біоенергетичного обміну впливають головні чинники: спадковість, спосіб життя, психічні якості. Якщо із спадковістю та способом життя більш менш ясно то вплив особистих психічних властивостей, від яких залежить темперамент і формуються психічні якості, характер і т. ін. не до кінця відомий. Безумовно, що через нейрогуморальні зв'язки такі психічні прояви як емоції, уяви, мотиви, свідомі та несвідомі бажання впливають на динаміку обмінних процесів і в кінцевому рахунку можуть викликати психосоматичні розлади аж до виникнення стигматів. Зменшення інтенсивності енергетичного обміну в організмі яскраво ілюструється порушенням гармонії психічних процесів в похилому віці. Це занепад функцій пом'яті, пластичності психічних процесів, зміна ознак характеру з проявом роздратованості, неадекватність оцінки ситуативних проявів людської поведінки і т. ін.

Більшість фахівців вважають за профілактику таких розладів використання адекватних фізичних навантажень сумісно із збалансованим безхолестериновим харчуванням для підтримки інтенсивного мозкового кровообігу. І така профілактична медицина неможлива без відповідного функціонального резерву основних систем організму.

В свою чергу резерв функціональних можливостей, забезпечуючи ступінь зростання реалізації системних функцій і тим самим енергетичний обмін, формує пристосувальні зміни, тобто адаптацію, до різного виду навантажень. Але адаптація після інтенсифікації обміну речовин в першу чергу відбивається пластичними процесами, які ведуть до функціональної

гіпертрофії відповідних органів. В кінцевому підсумку це формує фізичні спроможності і характеризує фізичне здоров'я особистості.

Таким чином, відслідковуючи вплив одна на одну основних ознак функціонування людини, що формують складові здоров'я, необхідно зробити акцент на коливному характері їх взаємного впливу і на неможливості розгляду здоров'я в якості стаціонарного стану. Необхідно вести мову про динамічну систему взаємодії коливного характеру під впливом перелічених внутрішніх та зовнішніх (ноосферних, космічних) чинників. І ця взаємодія має динамічний характер у внутрішньому і зовнішньому напрямках [1, 8, 10, 13].

Розглядаючи здоров'я людини як відкриту систему у відповідності з ствердженням В.І.Вернадського [6], і дослідженнями О.Л.Чижевського [14], що все в біосфері, ноосфері та всесвіті взаємозв'язано та вплив всіх систем взаємообумовлений, доцільно відтворити головні напрямки і відповідні ланцюги факторів впливу на здоров'я людини і на функціонування (здоров'я) вищих систем - біосфери, ноосфери і всесвіту. (Табл. 1).

Таблиця 1

#### Ланцюги факторів впливу на здоров'я

Ланцюги напрямків та фактори впливу на здоров'я					
Н А П Р Я М К И	1	2	3	4	5
	Життя людини в системі Живої Природи	Навчально-виховний психолого-педагогічний процес.	Виконання норм та законів Живої природи образом та способом життя.	Соціальні механізми реалізації біологічних потреб.	Розвиток та формування екологічного професіоналізму, мислення і свідомості.
Ф А К Т О Р И	Філософія та концепція життя	Формат впливу на формування та збереження здоров'я	Накопичення резервів та ресурсу існування.	Формування рівня можливостей людини в якісних показниках здоров'я	Рівень інтелекту та освіченості, ступінь самореалізації.

З визначеного переліку ланок в формуванні та збереженні здоров'я доцільно навести наступні обґрунтування:

1. Першою ланкою з напрямку факторів впливу на здоров'я є сприйняття і впровадження суспільством філософії концепції життя в якості характеристики здоров'я особистості, громадськості, народів і т. ін., через примноження ресурсів та резервів живої Природи. Ця відповідність базується на співвідношенні ставлення людини до довкілля та до себе з розумінням того, що людська спільнота завела себе в оточення переважно штучного, на відміну від природного світу [10, 11, 13]. Філософське ставлення завжди формує світогляд та світосприйняття людини, зберігає чи знищує загальнолюдські цінності. І на сучасному етапі розвитку людства, на жаль, штучні цінності та фантоми природних для *homo sapiens* досягнень заповнили філософію існування. Сучасна філософія споживацького характеру побудувала нову систему цінностей. Вона виводить переважну більшість людей в нову систему ціннісних координат, закладаючи підвалини подальших наукових напрямків та релігійних ідеологій на виправдовування сучасних технологій побудови штучного, екоцидного середовища, підміни віри релігійними ритуалами [9, 10].

2. Другою ланкою є фактори навчально-виховного та психолого-педагогічного впливу, що закладають основи виховання та освіченості особистості. Тобто вона формує особистість в якості свідомого члена суспільства або аморфного споживача залишків природних цінностей та поглинача штучних продуктів сучасної цивілізації. Така особа, не переймаючись вирішенням загальносуспільних, загальнолюдських проблем відповідно до своїх можливостей, зосереджена на способі життя бездумного користувача штучними зручностями людства.

В цій ланці закладається виховання цілої низки рис: відповідальності, порядності, цілеспрямованості, взаємодопомоги і розуміння мікро- та макро ситуації сприяє формуванню та збереженню здоров'я як окремої людини, цілих народів так і всього Всесвіту [10, 11].

3. Третя ланка – спосіб та образ життя людини, що формує ідеологію суспільства, держави, світу [3, 4, 8, 10, 11]. Образ життя необхідно розглядати в якості взірців, які формують ціннісні орієнтири індивідуального життя. Він дає узагальнену відповідь про те, на що спрямована людська життєдіяльність, який результат людина намагається отримати. Образ життя опосередковано через людську діяльність формує стан оточуючої Природи. Спосіб життя відповідає на питання – як ми це робимо? Це засоби та шляхи які ми використовуємо для досягнення мети в нашій життєдіяльності [8, 9, 10]. Спосіб та образ життя людини, в решті решт, формують резерв, ресурс та потенціал здоров'я біосфери та ноосфери.

4. Четверта ланка з факторів впливу на здоров'я - соціальні механізми задоволення людських потреб. До неї можна віднести якість медичного обслуговування та ефективність системи профілактичної медицини, розвиненість інфраструктури та якість вирощування, обробки, збереження продуктів харчування, ефективність системи страхування на випадок непрацездатності та суспільні механізми захисту прав особистості та непрацездатного населення. [1, 3, 12].

5. Остання, п'ята ланка впливу на систему здоров'я є рівень розвитку мислення та свідомості спрямованих на збереження середовища існування як окремої людини, так і в цілому суспільства [10, 11, 12, 13]. В решті решт розвиток мислення та свідомість людини надають їй можливість сформувати інтелект, який у співвідношенні з певним та відповідним рівнем виховання та освіти формують особисту модель життєдіяльності, яка, в свою чергу, окреслює рівень та масштаб розуміння здоров'я в цілому [10, 11].

Наостанок необхідно відмітити, що наданий перелік основних здоров'я формуючих ланок треба розглядати тільки у відносній відокремленості одна від одної. Адже кожна з них, як і наведені вище системні чинники здоров'я, має вплив на попередні.

Щодо системоутворюючих компонентів здоров'я то вони впливають один на одного в різний проміжок часу по різному. Тобто мають дискретно-

хвильовий характер і мають універсальну базу прояву – інформаційний обмін. А підвалини такого обміну закладаються не тільки за біологічними законами а також філософською парадигмою людського буття та психолого-педагогічним процесом формування людської особистості

### **Література:**

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.:МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
3. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. – Киев: Медкнига, 2007.
4. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003.
5. В.И. Вернадский. Научная мысль как планетное явление, Отв. ред. А.Л. Яншин, Москва, "Наука", 1991.
6. Вернадский В. И. Биосфера и ноосфера. – М.: Айрис-Пресс, 2002.
7. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.2. Проблемы общей психологии / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982.
8. Гетман В.А., Новицкий Ю.В. Методологія та технологія здорового способу життя людини майбутнього. / Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому навчальному закладі освіти. – Ірпінь: Національна академія ДЕС. України, 2006. – С.375-377.
9. Гетман В.А., Новицкий Ю.В. Философские аспекты здорового образа и способа жизни (Антропозтика здоровья). / Вестник Балтийской Педагогической Академии. С-Пб. – 2006, Вып. 66. - С.53-63.
10. Гетман В.А. Антропозтика здоровья/Монография,– К.: Медкнига, 2009.
11. Гончаренко М.С. Валеопедагогические аспекты духовности: Учебное пособие. – Х.: ХНУ им. В.Н. Кармазина, 2007.



12. Давиденко Д.Н. и др. Валеология как научная основа здорового образа жизни: Учебное пособие / Под общей редакцией Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГПУ, 2007.
13. Казначеев В. П. Феномен человека: космические и земные истоки. – Новосибирск: Книжн. Изд., 1991.
14. Чижевский А.Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотраксия. – М.: Мысль, 1995. – 768 с.

### **Резюме**

• У статті розглянуто основні чинники, що забезпечують системне формування здоров'я людини. Надано теоретичне обґрунтування важливості інформаційного обміну основ здоров'я як системи взаємодії людини з навколишнім світом.

• В статье рассмотрены основные факторы, обеспечивающие системное формирование здоровья человека. Дано теоретическое обоснование важности информационного обмена в качестве основы здоровья как системы взаимодействия человека с окружающим миром.

• Performance of theoretical explanation of information exchange importance as a basis of health, considered to be a system of human and nature interaction.